

『下痢・便秘がある方のお食事』

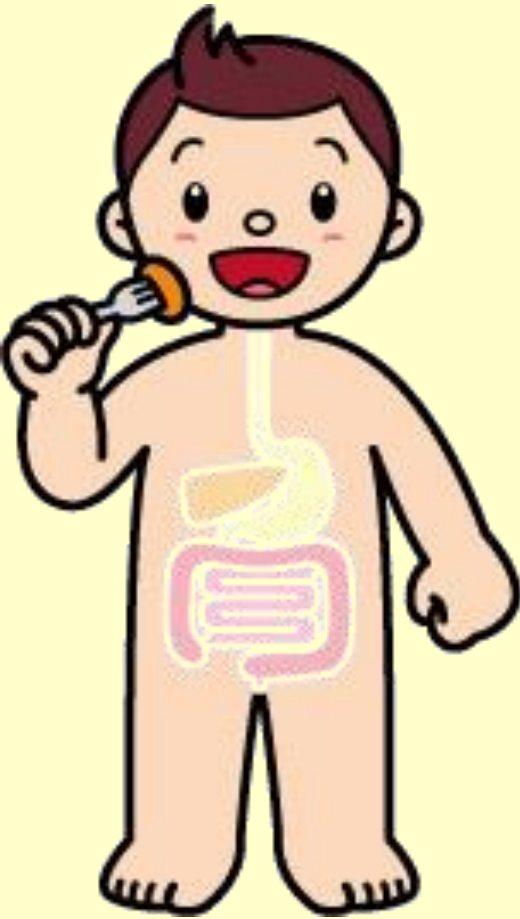
2018年11月28日(水) 12:00~14:00

第227回 柏の葉料理教室

国立がん研究センター東病院

栄養管理室

食べてから便が出るまで



- 24～48時間で便となり排泄される。
- 食べた物は、胃・小腸で消化・吸収。
- 大腸には消化しきれなかったもの(未消化物)が流れてくる。
水分・電解質を吸収し「便」を形成。

- ◆ 水分の吸収不十分、腸管運動が過敏
→ ゆるい便または下痢
- ◆ 水分を過剰に吸収、腸管運動が停滞
→ 固く出にくい便、便秘

快適な便通を保つポイント

- ① 適量の食物繊維の摂取
- ② 水分の十分な摂取
- ③ 腸の働きを良好に保つ

便の成分

水分 70~80%	固形物 20~30%
--------------	---------------

- 固形物 = 不消化物 + 腸内細菌残骸等
- 不消化物 : 食品中の食物残渣(食物繊維等)が主体
食物繊維には以下、2種類がある
 - 水に溶ける 『水溶性食物繊維』
 - 水に溶けない 『不溶性食物繊維』

水溶性食物繊維

特徴 水に溶ける。“ねばねば”と
“さらさら”するものがある。

- 働き
- ①腸内環境を整える（腸粘膜への栄養）
 - ②コレステロール値・食後血糖値の上昇抑制
 - ③軟便形成を促す



食品例

- 果物(キウイフルーツ りんご 苺 桃 みかん等)
- 繊維のやわらかい野菜
(人参 ほうれん草 大根 玉葱 南瓜 トマト等)
- 芋類(じゃが芋 里芋 長芋 大和芋等)

不溶性食物繊維

特徴 水に溶けず、水分を吸収して膨らむ

働き ①便のかさを増し、便通を整える

②有害物質を吸着し、排泄を促す

食品例

● 繊維の固い野菜

(*牛蒡 筍 蓮根 茄子 とうもろこし 切り干し大根 干し椎茸 等山菜類)

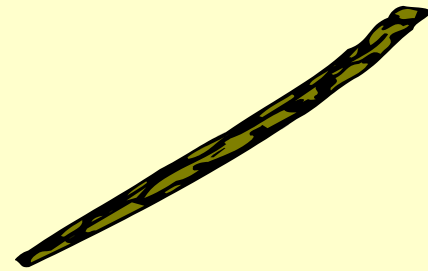
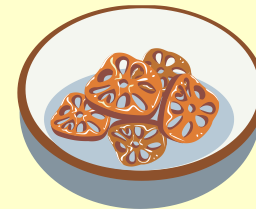
*不溶性のみならず、水溶性食物繊維も多く含まれています。

● さつまいも

●きのこ類 (椎茸 えのき茸 しめじ エリンギ 等)

●豆類 (大豆 納豆 おから 小豆 等)

●乾物 (玄米 ライ麦 切干大根 干し椎茸 等)



便秘

便が出せず「辛い」と感じる状態
(一般に、便通が4日以上ない場合)

一般的な便秘の原因

- 1.水分不足
- 2.食物繊維摂取不足
- 3.腸の動きが弱い
 - 運動不足
 - 過度の緊張やストレス
- 4.便意の慢性的な我慢 (排便反射の鈍化)



がん患者さんの便秘の原因

* 重症化すると腸閉塞(イレウス)になる恐れがある

1. 食事・水分摂取量の低下

2. 運動量の不足

3. 薬剤の副作用

(抗がん剤・吐気止め・痛み止め等)

4. 腸の閉塞・狭窄による通過障害

5. 心理的負担



便秘がある時



《食事の工夫》

- 水分を積極的に摂りましょう
 - 食物繊維(水溶性+不溶性)を含む食材を取り入れ、食べやすく調理しましょう
 - 乳酸菌入りの食品を利用しましょう
 - 適度な油脂を摂取しましょう
- 腸粘膜を刺激し、蠕動運動を活発にします



便秘がある時



《生活の工夫》

- 散歩・運動を定期的に行いましょう
- トイレを我慢しないようにしましょう
- 薬の使用は、医師の指示に従いましょう



下痢

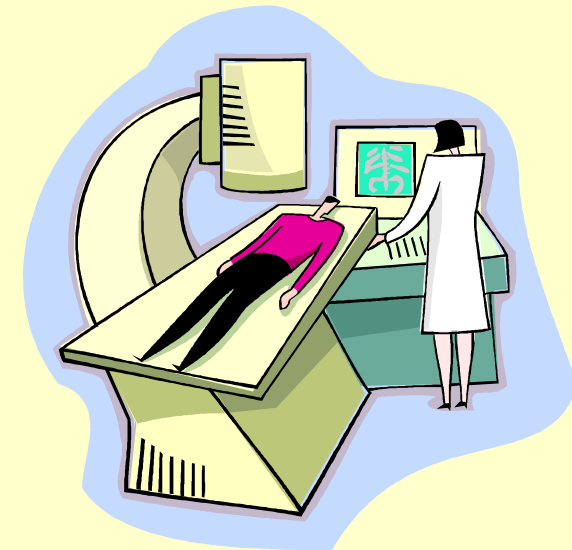
水分を多く含む便（水溶性便等）が多量に排泄される状態

一般的な下痢の原因

1. 胃腸の機能低下
2. 刺激の強過ぎる食事
 - ・冷たい物 辛い物 油っこい物 繊維の固い物
3. 食べ過ぎ・飲み過ぎ
4. 感染

がん患者さんの下痢の原因

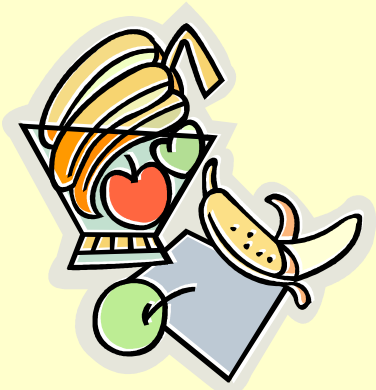
1. がん治療の副作用
(抗がん剤投与、腹部への放射線照射等)
2. 胃腸の機能低下
3. 刺激の強過ぎる食事
4. 抗生物質の投与
5. 感染
6. 心理的な負担





下痢がある場合

- 水・スポーツ飲料等 水分の補給をこまめにしましょう
- 症状が落ち着いてきたら、スープやゼリー・果物等を少しずつ摂り始めましょう
- 食事が摂れそうな場合は、温かく消化の良いものを中心に小盛量から食べてみましょう



野菜や果物に含まれる **水溶性食物繊維** は腸の働きを整えます。
煮物やスープ等軟らかく加熱して摂りましょう。

下痢が続く場合は

- 刺激が強い食品は、避けた方がよいでしょう
固く消化が悪い食品 油の多い食品・料理(揚げ物等)
牛乳・乳製品 香辛料を多量に使用した食品
アルコール カフェインを含む食品・飲料 等
- 腹部を温めると、腸管運動の亢進が治まり
痛みを和らげ、消化・吸収も促されます。
- 重症の場合は・・・
水分が摂れない場合は、かかりつけの病院
にご相談下さい

市販の“便通を整える食品”

●水溶性食物繊維（便通の改善を促す）

粉末タイプ

イージーファイバー

(株)小林製薬



サンファイバー

(株)太陽化学

ドリンクタイプ

ファイブミニ

(株)大塚製薬



固形タイプ

クリーム玄米ブラン シリアル・ビスケット

(株)アサヒ



市販の“便通を整える食品”

- 乳酸菌 ヨーグルト、飲むヨーグルト、発酵食品
- オリゴ糖

*オリゴ糖は、腸内の善玉菌（ビフィズス菌）の
エサになり、増え、おなかの調子を整えます。

シロップタイプ

オリゴのおかけ

(株)塩水港精糖



オリゴタイム

(株)昭和産業



下痢・便秘改善メニュー

・変わり納豆ごはん

(230kcal たんぱく質6.6g 食物繊維0.9g 食塩相当量0.8g)

納豆とザーサイのダブル発酵食品
発酵食品は腸内環境を整える♪

・はんぺんと野菜の食べるスープ

(53kcal たんぱく質4.0g 食物繊維1.5g 食塩相当量1.2g)

消化の良いはんぺん、野菜を使用
下痢の時には水分補給をしっかりと!

・時短ふろふき大根～肉あんかけ～

(96kcal たんぱく質3.6g 食物繊維1.6g 食塩相当量0.6g)

大根を薄切りにして時短調理に。
不溶性食物繊維は便秘に○

・和えるだけトロツと浅漬け風

(7cal たんぱく質0.5g 食物繊維0.7g 食塩相当量0.4g)

なめたけと和えるだけの簡単1品
野菜は季節の野菜でお好みに。

・焼かない！腸活チーズケーキ

(180kcal たんぱく質3.6g 食物繊維0.1g 食塩相当量0.3g)

下痢&便秘には豊富な乳酸菌を
発酵食品など様々な菌で腸活に!

栄養量 エネルギー565kcal たんぱく質18.3g 食物繊維4.7g 食塩相当量3.2g

下痢・便秘改善メニュー



和えるだけトロツと浅漬け風



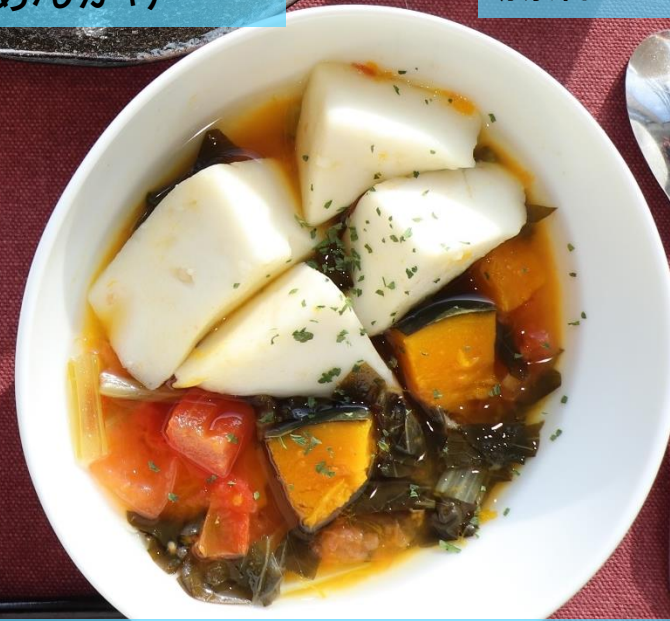
時短ふろふき大根
～肉あんかけ～



焼かない！
腸活チーズケーキ



変わり納豆ごはん



はんぺんと野菜の食べるスープ



変わり納豆ごはん

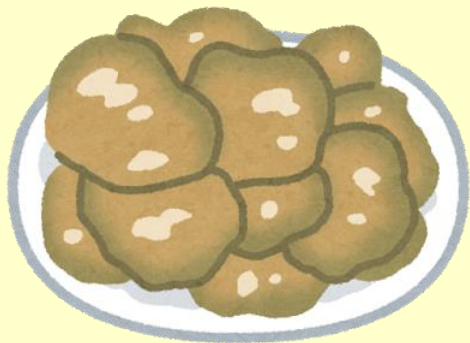
- 材料(米1合分：約3人分)

精白米	1合
ひき割り納豆	1パック半
納豆のタレ	(付属のもの)
ザーサイ	30g
ごま油	小さじ1
小ねぎ	適量



•作り方

- ① 精白米は通常通り研いでおく。
- ② ザーサイは細かくみじん切りにする。
- ③ ボウルにひき割り納豆、付属のタレ、②、ごま油を入れよく混ぜる。
- ④ ご飯を茶碗に盛り、③を乗せる。
小口切りにした小ねぎを散らして完成。



ザーサイは乳酸菌
が豊富な発酵食品
です♪

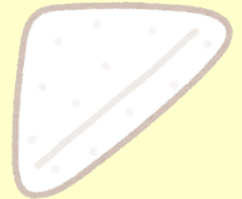
はんぺんと野菜の食べるスープ

・材料(2人分)

はんぺん	60 g	水	1カップ
小松菜	40 g	鶏がら顆粒	小さじ1/2
トマト	40 g	塩	少々
かぼちゃ	40 g	粉パセリ	適量

・作り方

- ① はんぺん、トマト、かぼちゃは一口大に切る。
小松菜は2cm程度の長さに切る。
 - ② 鍋にお湯を沸かし、①を入れ加熱する。
 - ③ ②に火が通ったら鶏がら顆粒、塩で味付けをする。
 - ④ ③を器によそい、粉パセリをかけて完成。
- ★落とし卵などでアレンジも可能です♪





時短ふろふき大根～肉あんかけ～

・材料(2人分)

大根	160g	★	醤油	小さじ1
出汁	1カップ		砂糖	大さじ1
蓮根	20g		酒	小さじ2
人参	10g		片栗粉	小さじ1
鶏ひき肉	30g		水	小さじ1

みつば 適量



・作り方

- ① 大根は皮をむき、1cm程度の厚さに切る。
蓮根、人参は皮をむき、粗みじん切りにする。
- ② 鍋に出汁を沸かし、①の大根を柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②から大根を取り出し、①の蓮根、人参、鶏ひき肉を入れる。
- ④ ③の具材に火が通ったら、★を入れて味付けをする。
- ⑤ 水溶き片栗粉を作り、④に入れとろみをつける。
- ⑥ 大根を2~3枚重ねてお皿に盛り、上から⑤をかける。
上にみつばを飾り完成。



大根の厚さを薄くして、加熱時間を短縮！
大根やれんこんには不溶性食物繊維が多い
ので、術後の方は量の調整を♪

和えるだけトロっと浅漬け風

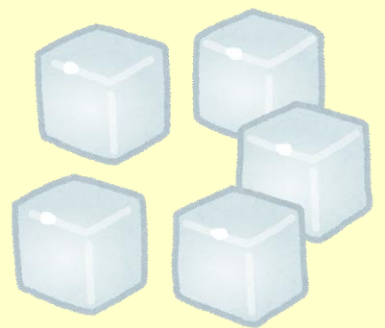
・材料(2人分)

なめたけ	40g
白菜	40g
ゆずの皮	適量



・作り方

- ① 白菜は細め（1～2cm幅）に切る。
- ② ビニール袋に①となめたけを入れてよく揉み込む。10分ほどおいてなじませる。
- ③ ②をお皿に盛る。ゆずの皮をむき、細く切る。上に添えて完成。



焼かない！腸活チーズケーキ

- 材料(2人分)

カルピス (原液)	小さじ2
クリームチーズ	80g

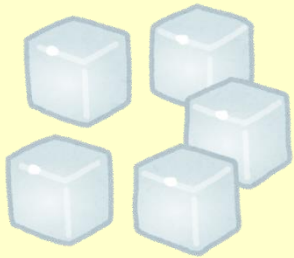
洋なし	20g
ナタデココ	20g

ビスケット等	2枚
ミント	適量



・作り方

- ① ボウルにカルピス（原液）、クリームチーズを入れよく混ぜる。
なめらかになったら容器に流し込み、冷蔵庫で30分以上冷やす。
- ② 洋なしは皮をむき、粗みじん切りにする。
ナタデココは水気を切る。
切った洋なしと水気を切ったナタデココをボウルに入れ混ぜる。
- ③ ①に②をかけ、ビスケットとミントを飾り完成。



ナタデココは、ココナッツの汁を発酵させた食品で酪酸菌が豊富です。
酪酸菌は乳酸菌やビフィズス菌の発育を助ける働きがあります。